# În frunte, directorul fabricii...

*La „Căminul", cochetul magazin de mobilă din Piața Amzei, au sosit noi garnituri de mobilă. Care mai de care mai frumoasă, mai elegantă. Dormitoare, sufragerii, biblioteci, mobilă de bucătărie, fel de fel de „piese" care fac atît de plăcute interioarele. Cumpărători mulți. Se interesează îndeosebi de sufrageriile „Oltul", ale fabricii cu același nume din Turnu Măgurele. Le admirăm și noi. Într-adevăr, știu să se... orienteze cumpărătorii.*

*...Treburile reporterićești m-au purtat, zilele trecute, spre orașul de pe malul Dunării. Și m-am abătut și pe la fabrica de mobilă „Oltul". Am... picat cum nu se putea mai bine. Surpriză; în ateliere, nici țipenie de om. Surpriza a fost însă de scurtă durată. În curte, pe un platou din apropiere, i-am găsit pe toți muncitorii. Era ora 11 și făceau gimnastică. În primul rînd al grupei care executa exercițiile, directorul fabricii, tov. Petre Mozolea...*

★

*Muncitorii de la „Oltul" Tr. Măgurele au îndrăgit gimnastica în producție. Și este o „dragoste" veche. Aci, se face gimnastică de la începutul anului, cînd profesorul de educație fizică George Ionescu a explicat foloasele practicării exercițiilor fizice, după cîteva ore de muncă. De atunci, zilnic, exact la ora 11, fără să fie nevoie de o... mobilizare specială, tîmplarii și vopsitorii se adună pe platoul din fața atelierelor. Cei mai inimoși sînt Radu Mîinea, Gheorghe Țăranu și Alexandru Ivan.*

*Profesorul a condus exercițiile doar cîteva zile. Era chemat și în alte părți ca să sprijine extinderea acestei activități sportive. Deci, trebuiau formați, dintre muncitorii de aci, cîțiva instructori. Entuziaști, cîți vrei... Alegerea s-a oprit asupra președintelui consiliului asociației sportive, M. Florea, precum și a tînărului muncitor M. Popescu. De altfel, aceștia își exprimaseră de mult dorința să devină instructori cu gimnastica în producție. O scurtă inițiere în... tainele acestui gen de gimnastică, și cei doi instructori au pornit la treabă.*

★

*Azi, în fața grupei celor peste 150 de muncitori, se află instructorul Marian Popescu. El explică — pe scurt — exercițiul și întreaga grupă execută precis, uniform, suita mișcărilor. Se insistă îndeosebi asupra extensiilor în brațe. După fiecare exercițiu, ca un veritabil antrenor, instructorul recomandă relaxarea brațelor.*

*...În ateliere, munca a reînceput. Se lucrează mai cu sîrg, cu o dorință mai mare de a furniza magazinelor de mobilă produse de tot mai bună calitate...*

R. CĂLĂRAȘANU

# Festival sportiv la „Construcția"

*Peste 300 de tineri constructori din Capitală au participat sîmbătă după-amiază și duminică dimineața la grupul social „Ciurel" la un reușit festival sportiv organizat de consiliul asociației sportive Construcția (președinte ing. Gh. Cristea) în colaborare cu comitetul U.T.M. Construcții (secretar Gh. Ghițulică) și comitetul sindical. Membrii asociației sportive Construcția au asistat la demonstrații sportive, au ascultat interesante conferințe cu subiect sportiv și au participat la disputate întreceri de volei, fotbal, atletism, popice etc.*

*Iată cîteva momente din program. Deschiderea: fotbal. Dar nu cum se obișnuiește cu un joc între două echipe, ci cu o conferință despre istoricul fotbalului și despre activitatea clubului Rapid. Cele spuse de stoperul rapidiștilor Ion Motroc, asistent la I.C.F. au stîrnit un viu interes în rîndurile tinerilor constructori. După aceea s-au urcat pe planșă scrimerii, apoi — pe un ring improvizat — boxerii, care au făcut demonstrații mult gustate de public.*

*Programul de sîmbătă seara s-a încheiat cu vizionarea colectivă a emisiunii sportive de la televiziune.*

*A doua zi dimineața, baza sportivă „Ciurel" a devenit neîncăpătoare. S-au disputat meciuri de volei, fotbal, popice și concomitent, numeroși tineri și-au trecut o serie de norme din cadrul „Concursului pentru Insigna de Polisportiv". Trebuie să menționăm exemplul demn de urmat al unor activiști U.T.M. de la întreprinderile de construcții din Capitală care nu numai că au contribuit la buna organizare a concursurilor, ci mulți dintre ei au participat la întreceri obținînd rezultate bune.*

*Serbarea sportivă s-a încheiat cu un simultan de șah dat la 20 de mese de maestrul internațional Victor Ciocîltea.*

*O serbare cultural-sportivă s-a organizat în același timp la grupul social al muncitorilor constructori de pe Drumul Murgului.*

*Iată cîțiva dintre evidențiați în întreceri: la „Concursul pentru Insigna de Polisportiv"* — Eugen Pau *(10,80 m la greutate și 5,10 m la lungime)*, Ion Mareș *(5.25 m la lungime)*, Marin Caldeș *(5 m la lungime); la popice* — Tănase Nistor *(72 p.d. din 20 bile mixte)*, Ion Mareș *(72 p.d.) etc.*

t. r.



Înainte de concurs unii și-au făcut... încălzirea prin muncă, ajutînd la marcarea sectorului de aruncarea greutății, probă ce s-a desfășurat în cadrul **„Concursului pentru Insigna de Polisportiv"**.



Peste 60 de tineri și vîrstnici s-au întrecut pe arena de popice din incinta grupului social „Ciurel". Întrecerile au fost deosebit de disputate, pe locul I clasîndu-se doi sportivi (cu cîte 72 popice doborîte): mozaicarul Ion Mareș (cel din fotografie) și dulgherul Tănase Nistor.

Foto: R. Toma

# Concursul pentru INSIGNA de POLISPORTIV

## Exercițiile de gimnastică (tip înviorare)

### GRADELE I ȘI II BĂRBAȚI

### (categ. de vîrstă: 16–22 ani, 23–31 ani, peste 31 ani)

EXERCIȚIUL I

Poziția inițială — stînd. 1. Deplasarea piciorului stîng și îndoirea brațelor cu mîinile la umăr (coatele apropiate de trunchi). 2. Ridicarea pe vîrfuri și întinderea brațelor diagonal în sus și lateral. 3. Revenirea cu mîinile la umăr și coborîrea călcîielor. 4. Restabilire în stînd prin coborîrea brațelor și apropierea piciorului stîng. 5.—8. Se repetă (1—4) spre dreapta. Exercițiul se execută cu 2x8 timpi cu depărtarea alternativă a piciorului stîng și drept.

EXERCIȚIUL II

Poziția inițială — stînd. 1. Fandare spre stînga cu ridicarea brațului stîng — prin lateral — sus, mîna dreaptă pe șold (privirea spre dreapta) și îndoirea trunchiului lateral spre dreapta. 2.—3. Arcuire. 4. Întinderea genunchilor în depărtat stînd cu mîinile pe șold. 5. Schimbarea fandării și a brațului drept întins sus, cu îndoirea trunchiului spre stînga. 6.—7. Arcuire. 8. Revenire în stînd. Exercițiul se execută de 2x8 timpi.

EXERCIȚIUL III

Poziția inițială — stînd. 1. Balansarea piciorului stîng și a brațelor înainte (palmele față în față). 2. Balansarea piciorului stîng pe jos înapoi și ducerea brațelor lateral. (palmele în sus). 3. Apropierea piciorului stîng și ducerea brațelor în sus cu îndoirea genunchilor. 4. Revenire în stînd (cu coborîrea brațelor prin lateral). 5.—8. Se repetă cu balansarea piciorului drept. Exercițiul se execută de 2x8 timpi.

EXERCIȚIUL IV

A. Poziția inițială — stînd. 1. Sprijin ghemuit cu palmele pe sol, piciorul stîng lateral. 2. Cu sprijinul pe mîini, săritură și schimbarea picioarelor (dreptul lateral) prin săritură. 3.—7. Schimbarea alternativă a picioarelor prin săritură. 8. Revenire în stînd, prin apropierea piciorului stîng. Exercițiul se execută în 8 timpi

B. Poziția inițială — stînd. 1. Sprijin ghemuit cu palmele pe sol, piciorul stîng întins înapoi. 2.—7. Schimbarea alternativă a picioarelor prin săritură în continuare. 8. Apropierea piciorului stîng și revenire în stînd. Exercițiul se execută de 4x8 timpi.

EXERCIȚIUL V

Poziția inițială — stînd. 1. Deplasarea piciorului stîng lateral în depărtat, cu aplecarea trunchiului la orizontală și brațele lateral. 2. Prin balans de brațe încrucișarea brațelor înainte și îndoirea trunchiului. 3. Revenire în aplecat cu brațele lateral (spatele drept). 4. Se repetă balansul de la timpul 2. 5. Trunchiul la orizontal (ca la timpul 3). 6. Balans (ca la timpul 2). 7. Ridicarea pe piciorul drept cu brațele lateral. 8 Prin apropierea piciorului stîng și a brațelor, revenire în stînd. Exercițiul se repetă și cu depărtarea piciorului drept. Exercițiul se execută cu 2x8 timpi.

EXERCIȚIUL VI

Poziția inițială — stînd. 1. Ridicarea piciorului stîng lateral și a brațelor lateral. 2. Fandare spre stînga cu ducerea mîinilor la ceafă. 3. Revenire în stînd cu piciorul stîng lateral și brațele lateral. 4. Coborîrea piciorului și a brațelor în stînd. Exercițiul se execută de 4x4 timpi.

EXERCIȚIUL VII

Poziția inițială — stînd. 1. Sprijin ghemuit. 2. Săritură în depărtat cu brațele lateral. Exercițiul se execută de 2x8 timpi.

EXERCIȚIUL VIII

Poziția inițială — stînd. 1. Deplasarea piciorului stîng lateral și ridicare pe vîrfuri, cu ducerea brațelor oblic în sus, inspirație. 2. Revenire în stînd (picioarele apropiate) cu încrucișarea brațelor înainte — față (expirație). 3.—4. Se repetă cu piciorul drept. Exercițiul se execută de 3x4 timpi.

# INSTANTANEE SUCEVENE

*(Urmare din pag. I)*

Un amănunt care nu-i lipsit de semnificație: la multe concursuri atletice, startul îl dă chiar directorul școlii medii, prof. T. Sforinschi. Ce bine ar fi să întîlnim tot mai des astfel de directori de școli, inimoși și clarvăzători!

Alt colț mărginaș al regiunii Suceava — raionul cu frumuseți de basm, Vatra Dornei... Vremea bună a făcut să pulseze în aproape toate asociațiile sportive o vie activitate sportivă. La ordinea zilei: „Concursul pentru Insigna de Polisportiv".

Activiștii sportivi din Vatra Dornei și-au propus să realizeze, pînă la finele anului, 1 500 de purtători. O cifră care poate impresiona la prima vedere. În realitate — dat fiind interesul cu care sînt privite întrecerile — cifra va fi depășită în foarte scurt timp. Primii la start — pasionații sportivi din rîndul muncitorilor și tehnicienilor At. C.F.R. V. Dornei, aproape 200 la număr. Președintele asociației sportive ceferiste, tov. *Gh. Tăutu*, pe care l-am găsit pe stadion în mijlocul aspiranților la insignă, nici nu se gîndește să nu fie îndeplinit angajamentul luat: *ca toți membrii UCFS din asociația sa să devină purtători ai Insignei de Polisportiv.*

Un interes similar am întîlnit printre elevi la școala de 8 ani, la școala medie, la școala profesională din Iacobeni — suburbie a V. Dornei. Școlarii — după statistici provizorii — vor avea și ei, numai în acest an, cel puțin 300 de reprezentanți în această competiție.

Grosul numărului de purtători ai insignei îl va forma desigur membrii asociațiilor sportive Minerul — V. Dornei (1640 membri UCFS și un organizator neobosit, ing. Octavian Berezeanu), Bradul — I.F. Dorna, Călimanul — com. Panachi, Biruința — Dorna, com. Cîndeni, Călimanul — com. Neagra Sarului etc.

Revenim în Suceava. Obiectiv principal, pregătirile pentru apropiata Spartachiadă de iarnă. „Bătălie" în... marș, în care sînt antrenați toți activiștii sportivi. Pregătirile au fost inaugurate încă din septembrie. S-a analizat mai întîi la nivelul fiecărui raion modul de desfășurare a Spartachiadei de vară. S-a pus accent pe lipsuri. Din acestea trebuie să învețe fiecare activist, să se străduiască să le evite. Apoi s-a făcut instruirea cadrelor tehnice, a profesorilor de educație fizică, principali colaboratori la reușita competiției. Acum, în asociații sportive, în întîmpinarea primelor concursuri sînt amenajate baze sportive simple, iar altele — existente — sînt reamenajate. Se procură totodată material și echipament sportiv. Cel mai bine stă raionul Săveni. Aproape în toate cele 60 asociații sportive din raion pregătirile au fost încheiate. Urmează în „clasament" raioanele Dorohoi, Cîmpulung și Botoșani. Cu restanțe se prezintă, în schimb, raionul Rădăuți.

În sfîrșit, trebuie arătat că pentru reușita întrecerilor se contează mult pe cei aproape 1 000 de activiști sportivi voluntari. Nu ne îndoim că entuziasmul acestora se va traduce în fapte.

## Noi recorduri regionale la atletism

Tînăra atletă Maria Mako de la clubul sportiv orășenesc Baia Mare urcă mereu treptele măiestriei. Ea a devenit pînă acum de mai multe ori campioană regională, iar recent a reușit să modifice și unele recorduri ale regiunii Maramureș. Astfel, la aruncarea discului, ea a obținut într-un concurs trei noi recorduri, la senioare, junioare cat. I și a II-a, cu rezultatul de 32,50 m. De asemenea, Maria Mako a stabilit actualul record la aruncarea greutății (junioare cat. a II-a) la 11,18 m.

V. SASARANU-coresp.

